

i-yoga® - Zertifikatslehrgang

Wir bewegen Menschen



i-yoga® - Zertifikatslehrgang
Beginn 27. November 2015



Grundlagen

Suchen Sie eine neuzeitliche Herausforderung? Möchten Sie Ihr Wirkungsfeld mit wertvollen und prägnanten Inhalten bereichern und erweitern? Interessieren Sie Zusammenhänge von Spiraldynamik®, Biotensegrität und i-yoga®? Streben Sie nach nährenden Erkenntnissen, die Sie inspirieren und in Ihr Lebensmotto passen? Möchten Sie die Essenz von i-yoga® hautnah erleben, sich das nötige „Know How“ aneignen und eine authentische und zeitgemäße Yogamethode erlernen?

i-yoga® ist eine authentisch, empirisch, entwickelte Yogamethode von Lucia Ballerini, prozessorientiert, lebens- und praxisnah. Basierend auf relevanten, wissenschaftlichen, pädagogischen, soziokulturellen und erwachsenenbildnerischen Grundlagen, fließen neueste Erkenntnisse der Verhaltens-, Ernährungs- und Sportwissenschaften in diese ganzheitlich umfassende Yogamethode ein. Es werden Aspekte und Ideologien aus relevanten Yogarichtungen in andere, inspirative Bezugsebenen transferiert und mit eigens entwickelten Elementen und Bausteinen zu einer modernen, außergewöhnlichen Anwendungsform verbunden. Diese ist kontemporär verankert, dem kritisch denkenden Menschen, dessen Weltbild eigenständig und individuell reflektierend ist, entsprechend angepasst.



Im Zertifikatslehrgang werden Sie systematisch, ziel- und sinngerichtet in der Fachrichtung i-yoga® ausgebildet. Sie erlernen relevante und tiefgreifende Fertigkeiten mit bewegungstherapeutischen Ansätzen für Ihre Berufspraxis und erweitern nachhaltig Ihre Sozial- und Fachkompetenzen. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt in der Übungspraxis mit dem Ziel i-yoga® individuell und kundengerecht in Kleingruppen unterrichten zu können.

In lebendig, profunden Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten sowie über die prozessorientierte Selbsterfahrung erarbeiten Sie differenziert nach den Prinzipien der Spiraldynamik® gepaart mit den Gesetzmässigkeiten der Biotensegrität, die i-yoga® Grundhaltungen und deren Modifikation.



Sie stellen zielgerichtet und kundenorientiert, wirksame Übungssequenzen zusammen und gestalten eine vollständige themenbezogene i-yoga® Session. Sie erleben und verstehen die Bedeutung von „Omnidirectional“ in Bezug auf das Atem- und Körpervolumen, erleben den Atemfluss in der äusseren und inneren dynamischen Bewegung der Haltungen, verstehen die Wirkungen der i-yoga® Haltungen in Bezug auf den gesamten Organismus.

Sie erkennen die „Essenz“ von Yoga und sind in der Lage durch die erlangte Praxis, der Reflexion des eigenen Denken und Handelns, Ihr Bewusstseins und Ihre Kompetenzen zu erweitern und zu festigen. Aus den daraus resultierenden Erkenntnissen, sind Sie befähigt einen authentischen Unterrichtsstil zu entwickeln. Sie finden adäquate Möglichkeiten das Gedankengut dieser Jahrtausende alten Disziplin in Ihre Arbeit einfließen zu lassen.

Lernziele

Die Teilnehmenden

- erhalten theoretische Einblicke in Physik, Nutrigenomik und in die kognitiven Verhaltenswissenschaften und sind in der Lage das gewonnene Wissen zeitgemäss in der gelebten Yogapraxis umzusetzen.
- erhalten einen Gesamtüberblick über die Yogageschichte und Philosophie und können für sich Rückschlüsse ziehen.
- sind befähigt, einfache und komplexere, themenbezogene i-yoga® Session authentisch zu planen, kundengerecht durchzuführen und auszuwerten.
- sind befähigt, die i-yoga® Grundhaltungen inkl. Modifikationen zu benennen und können diese anatomisch funktionell nach den Prinzipien der Spiraldynamik© unterrichten.
- erlernen und verstehen die Gesetzmässigkeiten der Biotensegrität in Bezug auf das innere Raumvolumen des Körpers.
- beherrschen technisch die i-yoga® Grundhaltungen und Modifikationen.
- verstehen und erleben die Bedeutung der Atmung im Bewegungsfluss und im dynamischen Gleichgewicht.
- erlernen und praktizieren diverse Atemtechniken und können diese gezielt in den i-yoga® Haltungen anwenden.
- verstehen die Bedeutung der Verschlüsse und können die tiefliegende Muskulatur anatomisch-funktionell und sinngemäss in den Haltungen anwenden.
- erfahren und verstehen umfassend die Bedeutung und Wirkungen der i-yoga® Haltungen auf den gesamten Organismus.
- erweitern ihr Wissen und ihren Erfahrungsschatz im Bereich Entspannung.
- schulen und vertiefen ihre blickdiagnostischen und verbalen Fähigkeiten.
- sind fähig, über verbale und/oder taktile Hilfestellungen Korrekturen ihre Kursteilnehmer/-innen positiv zu unterstützen.
- eignen sich über kognitive Prozesse vertiefte empathische Fähigkeiten und empirisches Wissen an.





Dozentin

Lucia Ballerini
i-sam Institute of Science, Art & Movement
Wissenschaftliches Institut für Ernährung, Bewegung & Gesundheit, Bewegungspädagogin BGB/SBTG
Erwachsenenbildnerin SVEB 1, Spiraldynamik® Fachkraft Advanced, i-yoga® Lehrerin, Bewegungscoach & Personal Trainerin



Dozent

Radu M. Klinger
Studium Neurobiologie & Verhaltensphysiologie, MSc. ETH Bio,
Primarlehrer, Studium Master of Advanced Studies ETH Ernährung & Gesundheit
Inhaber i-sam Institute of Science, Art & Movement



Tätigkeitsfelder

Eigenes Studio, Gymnastikstudios, Fitness- und Wellness-Zentren und Vereine. Bildungsinstitutionen, die Kursangebote für Erwachsene anbieten.

Anerkennung

Das Zertifikat i-yoga® Lehrgang ist vom BGB anerkannt.

Methodik

- Prozessorientierte Selbsterfahrung
- Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten
- Selbststudium der Lehrinhalte
- Lernkontrollen – Kompetenznachweis
- Lerntagebuch – Reflexion
- Feedback Gespräche
- Videoaufnahmen

Ausbildungsdauer

15 Ausbildungstage
5 Module à 3 Tage à 7 Stunden
1 Tag praktische Prüfung

Ausbildungsaufwand

Kontaktstunden 105 h – siehe untenstehende Tabelle Inhalt & Struktur

Selbststudium 104 h – Yogapraxis / Lektionsvorbereitungen /Aufgaben erstellen / Lesen Fachliteratur / Prüfungsvorbereitung / schriftliche Abschlussarbeit

Total Ausbildung 209 h.

Inhalt und Struktur

KS: Kontaktstunden / S: Selbststudium

Themen	Total	KS	S
Yogageschichte- und Philosophie	8	4	4
i-yoga®, Inhalte & Ziele, Yogastile	2	2	2
Theorie: Physik mit Bezug zu Yoga, Entstehung des Universums, Urknall Definition von Energie	5.5	3.5	2
Theorie: Nutrigenomik - Zusammenhänge Genetik / Ernährung und Wirkungen	5.5	3.5	2
Theorie: Kognitive Verhaltenswissenschaften – Konditionierung von Verhalten, Gedanken, Wahrnehmen, Erkennen usw. Grundlagen des Lernens, Gefühle und Antrieb	5.5	3.5	2
Einführung TetraDynamik - Vernetzung von Spiraldynamik® & Biotensegrität	4.5	3.5	1
Erarbeiten präziser Ausrichtungen der i-yoga® Grundhaltungen, Modifikationen & fortgeschrittene i-yoga® Haltungen	7.5	7.5	0
Übungspraxis	47	12	35
Lektionsgestaltung, Sequenzing - Aufbau von einfachen und komplexen, themenorientierten Übungs- und Stundensequenzen	10	7	3
Planung - Durchführung – Auswertung Unterrichtspraxis	10	2	8
Bedeutung Verschlüsse & Anwendung der tiefliegenden Muskeln	2	2	0
Theorie & Praxis – 3D-Atmung & diverse Atemtechniken	18	14	4
Bedeutung & Wirkungen der Haltungen	4.5	3.5	1
Theorie & Praxis Umkehrhaltungen	3.5	3.5	0
Taktile Hilfestellungen, Korrekturen, Partnerübungen	3.5	3.5	0
Einsatz von Hilfsmitteln in den Yogahaltungen	5.5	3.5	2
Theorie & Praxis: Entspannungs-Phantasie- und Körperreisen	5.5	3.5	2
Reflexion - Wochentagebuch	9	1	8
Unterrichtspraxis & Prüfungsvorbereitung	25	11	14
Themenbezogene schriftliche Prüfungsarbeit	15	1	14
Total Stunden	209	105	104



Lehrgangsordnung

Zulassungsbedingungen

Grundausbildung in Körperarbeit / Bewegungspädagogik: Tanz-, Gymnastik- oder Sport-Zertifikat BewegungstrainerIn Level 1 oder gleichwertige Ausbildung.

Teilnehmende mit abgeschlossenem i-yoga® basic Modul erlangen das Zertifikat über den Besuch von Modul 2, 4 und 5 des Zertifikatlehrgangs, praktische Prüfungslektion und schriftliche Arbeit.

Kompetenznachweis

Unterrichtspräsenz mind. 90%

Die Ausbildung wird mit einer praktischen Prüfung (Videoaufnahmen) und einer schriftlichen Arbeit abgeschlossen. Nach bestandener Videoauswertung und schriftlicher Arbeit erhalten Sie das

Zertifikat i-yoga® Lehrgang BGB

Ausbildungskosten

Siehe Anmeldeformular

Abmeldung vor Beginn des Lehrgangs

Sollte eine Warteliste bestehen und eine Ersatzperson den Platz übernehmen, entstehen (ausser einer Umtriebsentschädigung in der Höhe von CHF 100.-) keine weiteren Kosten.

Abbruch des Lehrganges

Bei Abbruch des Lehrganges besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des bereits bezahlten Betrages oder Erlass des noch ausstehenden Kursgeldes.

Krankheit oder Unfall

Für diesen Fall kann eine Annullationskosten-Versicherung der ELVIA abgeschlossen werden. Gegen Vorlegung eines ärztlichen Zeugnisses ist dann eine Rückerstattung oder der Erlass des Kursgeldes möglich.

(Änderungen vorbehalten)

Anmeldung

BGB Schweiz

Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz

Katzenbachstrasse 221

8052 Zürich

Telefon +41 44 300 60 60

info@bgb-schweiz.ch

www.bgb-schweiz.ch

